

Muffins (panecillos) de Avena

Sirve: 12 porciones

Pruebe estos muffins (panecillos) de avena hechos con una mezcla para pastelerías de avenas bajas en grasa. Esta avena preparada con una mezcla de avenas bajas en grasa, también se puede usar como una costra para cubrir cacerolas, frutas crujientes y otros platos horneados.

Ingredientes

1 taza mezcla de avenas para pastelería de bajas en grasa

1/2 taza maíz aplastado o cereal de avena

1 1/2 tazas avena

1/2 taza azúcar

2 cucharaditas canela

1 huevo

2 cucharadas aceite vegetal

2 cucharadas salsa de manzana

1/2 taza leche descremada

aceite antiadherente en aerosol

Preparación

1. Precaliente en el horno a 375 grados F. Cubra el molde de muffins (panecillos) con aceite antiadherente en aerosol para cocinar.
2. En un tazón grande, añada la mezcla para pastelería,

Información Nutricional

Nutrientes	Cantidad
Calorías	140
Grasa total	4 g
Grasa saturada	1 g
Colesterol	20 mg
Sodio	150 mg
Total de Carbohidrato	24 g
Fibra dietética	2 g
Azúcares totales	9 g
Azúcares Añadidas incluidas	N/A
Proteínas	3 g
Vitamina D	N/A
Calcio	42
Hierro	1
Potasio	N/A

N/A - Información no está disponible

azúcar, y la canela en un tazón pequeño y mezcle.

3. Revuelva el huevo, aceite, salsa de manzana y la leche hasta que este levemente mezclada (la mezcla para rebosar va a estar grumosa)

4. Rocíe la mezcla para rebosar en pequeñas tazas de muffins (panecillos)

5. Hornee por 20 a 25 minutos o hasta que los muffins (panecilos) estén dorados.

Origen: Recipe adapted from Food.com